

ほけんだより8月 がつ

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年8月号 (Vol. 9)

まだまだ暑いです・・・

とうとう2学期が始まりましたね。夏休み中は健康に、安全に過ごせたでしょうか？

あまり雨も降らず、雲の陰も少なく、灼熱の太陽の下、またサウナのような体育館でクラブ活動に打ち込む姿をみて、「大丈夫なん？」と思っていました。でも、先生方の指導の下、自己管理やできているためか、夏休み中に保健室で処置をすることは全くありませんでした。

すばらしい☆ 2学期は期間が長く、行事もたくさんあります。生活リズムを崩さず、体調管理を心がけて、いきいき楽しく学校生活を送ってほしいと思います。

夏バテは大丈夫？

生活習慣を
チェックしよう

- 火を使わない料理が多い
- 食事は、めん類や果物などで簡単にすませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや清涼飲料水をたくさん飲む
- 汗をかきたくないで、水分をあまりとらない
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 入浴はたいていシャワーですませる
- エアコンを朝までかけっぱなしで寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない



いくつ当てはまりましたか？

0個	これなら夏バテの心配もゼロ
1~2個	今のうちでできていないことを見なおせば大丈夫！
3~5個	これは心配。後からじわじわ疲れが出そう
6~8個	このままではまずい！ これでは夏バテ間違いなし
9個以上	もう夏バテでまいるのでは？ 生活習慣を全面的に見直すべし！

夏を元気に乗り切る！ 食事のポイント

- 1 量より質**
食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のものを食べましょう。
- 2 ビタミンB₁をとる**
夏はビタミンB₁の消耗が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。
ビタミンB₁が多いのは豚肉、大豆、玄米、ごまなど
- 3 夏野菜を食べる**
太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。
夏野菜はトマト、ピーマン、カボチャ、ゴーヤなど
- 4 食欲をあげる**
食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。
- 5 すっぱいもので疲労回復**
すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。
クエン酸をふくむのはグレープフルーツ、レモン、オレンジ、梅干など

保健室からのお願い

1学期に実施した健康診断の結果、受診のお勧めをもらったひとで、夏休み中に受診・治療等を行った人は「受診結果報告書」等を保健室に提出してください。

特に、心臓病や腎臓病等で定期検診を受けている人は、できるだけ早くその結果を保健室に報告してください。

また、学校管理下の負傷疾病で受診した人もできるだけ早く保健室に申し出てください。